

# СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА



**Направления:**

1. *Физическото възпитание, спортът и рекреацията в образователната система*
2. *Рекреация, анимация и спорт в свободното време – превенция за здраве*
3. *Теория и методика на физическото възпитание и спорта*
4. *Връзка на физическото възпитание и спорта с други дейности и научни области*

СЕДМА  
МЕЖДУНАРОДНА  
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

# СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“  
Департамент по спорт  
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“  
София, 2015

## 85 години спортна дейност в Алма Матер

*Редакционна колегия*

*проф. д-р Анжелина Янева, проф. д-рн Емилия Рангелова,  
доц. д-р Антон Хиджов, доц. д-р Боряна Туманова,  
доц. д-р Ирен Пелтекова, гл. ас. д-р Евгени Йорданов,  
доц. д-р Георги Игнатов, доц. д-р Костадин Костов,  
ас. Иванка Кърпарова, ас. Валерия Луканова*

*Съставител*

*проф. д-р Анжелина Янева*

*Коректор*

*Елица Стоянова*

*Техн. сътрудник*

*Станислава Стоименова*

© 2015 Анжелина Янева-Проконова, съставител

© 2015 Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

ISSN 1314–2275

# **ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯТА В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА**



# СПОРТНИТЕ ДЕЙНОСТИ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ – БЪЛГАРИЯ И ЩИПСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ – МАКЕДОНИЯ

ГЕОРГИ ИГНАТОВ, БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕТСКА

СУ „Св. Климент Охридски“, катедра „Спортни игри и планински спортове“;  
Университет „Гоце Делчев“ – гр. Щип, Македония, Факултет за образователни науки

GEORGI IGNATOV, BILJANA POPESKA, DESPINA SIVEVSKA. SPORTS ACTIVITIES DURING  
LEISURE TIME OF THE STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI,  
BULGARIA AND GOCE DELCEV UNIVERSITY IN STIP, MACEDONIA

*Leisure time is an integral part of human activities. It is time away from the professional, family and social obligation, time during which the individual person chooses on their own free will the forms and the content of their creative activities, rest and relaxation. The participation of students in sports activity during leisure time is very important for personal physical and mental health. It's a constructive way to release the negative energy, decrease the stress, improve emotional stability and personal well being. The aim of this paper is to determine and compare the physical activity of students from same faculties in different countries their participation in sports activities during leisure time as well as to determine their opinions about the role of the Universities in organization of students' the leisure time. The study was conducted on a sample of 294 students currently studying in Bachelor degree programmes – 166 students from the Faculty of Preschool and Primary School Education part of the St. Kliment Ohridski Sofia University, Bulgaria, and 128 students from the Faculty of Educational Sciences, from Goce Delcev University in Stip, Macedonia. The study was conducted using specially designed questionnaire consisted of 18 questions closed questions, compiled according to the nature of the study. The results of the study were analysed and presented using frequency (f) and percentages (%). The gathered data were processed using statistic package SPSS 19.*

*Key words: students, university, leisure time, sport and physical activity, differences, analysis*

Тенденциите в последните години показват, че физическите упражнения и спортът се превръщат в съществена част от битието на хората по света. Между възможностите, които спортът предоставя, не на последно място е неговата роля на свързващо звено между физическата и духовната същност на човека. В последните години се забелязва все по-изразено намаляване на физическата активност на студентите за сметка на тяхното умствено ангажиране. Това доведе до сериозен дисбаланс между психическата и физическата активност в живота на бъдещите висшисти. Успешното решаване на този проблем може да стане, от една страна чрез повишаване на ефективността на заниманията по физическо възпитание и спорт в университетите, и от друга, чрез все по-активното навлизане на спорта в свободното време на студентите.

Свободното време е неразделна част от човешката дейност, време извън професионалните, семейните и обществените задължения, време в което индивида според своята воля избира формите и съдържанието за почивка, отдих и творчество. В свободното време всеки човек избира съдържанието и дейностите, с които иска да се занимава според своите интереси, склонности, желания и потребности.

Свободното време има голямо влияние в живота на хората. То дава възможност за придобиване на нови знания. Подобрява емоционалния живот. Подтиква развитието на психо-физическите способности, уменията и навиците, подобрява самостоятелността и социализацията. Всичко това влияе на физическото, интелектуалното, емоционалното, работното и моралното развитие на човека (Tomić & Hasanović, 2007).

Животът и работата на младите в свободното време е от особено значение за тяхното бъдещо развитие. Автономността на свободното време и разделянето му чрез игра, хоби или творчество е знак за конкретни и планирани дейности, които може да доведат до принципни промени в животът като цяло. Свободното но осмислено време прави животът разностранен, съдържателен, организиран и креативен. По този начин младите хора развиват своята индивидуалност, любителски се запознават с научно-технологични, художествени, спортни и други дейности. Важно е да се отбележи, че свободното време е детерминирано от общественото положение на младите и техният житейски опит, изградените им навици, индивидуалните им потребности и възможности. По какъв начин ще прекарат своето свободно време, активно чрез игра, забавление, творчество или пасивно, почивайки, зависи от тях самите.

Свободното време може да бъде фактор, както за развитието на личността, така и рисков фактор – когато е неорганизирано и неструктурирано, и в него липсват организирани и планирани дейности (Arbunić, 2006). От друга страна лошо организираното свободно време спомага за появата и развитието на негативни навици и девиантно поведение.

Периодът на следването освен, че носи развитие на личността, причинява и стресови ситуации. Този период предизвиква много промени в младата личност и увеличаване на студентските дейности и отговорности. Обучението и учението водят до необходимост от по-ефикасно организиране и структуриране на времето. Промени настъпват и в социалният живот. Тези промени водят до несигурност и губене на вярата в себе си. Изследвайки промените, които настъпват по времето на следването, авторите (Colleen, Conley, Travers, & Bryant, 2013) обобщават, че студентите често остават сами, изпитват носталгия, влизат в конфликти, имат нарушена комуникация и преживяват голям стрес. Всичко това влияе на използването на свободното време.



Свободното време на студентите е времето извън университетските задължения, то е организирано, съгласно техните потребности и интереси (Rupić & Buntić, 2005).

Само когато свободното време изпълни пространството, в което младите се чувстват доволни и щастливи, където разпознават себе си, можем да бъдем сигурни, че свободното време е изпълнило своите функции и е допринесло за развитие на младата личност (Mlinarević, Miliša & Proroković, 2007).

Някои изследвания свързани със свободното време на студентите показват, че за младите хора най-интересни са тези дейности, които са свързани с общуване, отдих и развлечения, а по-малко интересни са дейностите, които изискват интелектуален ангажимент (Budimir – Nunković, 2008; Arbunić, 2006; Badrić, Prskalo & Šilić, 2011). Приемлив фактор за запълване на свободното време на младите хора е градския културен образец, който съдържа дейности за забавление и развлечения, като ходене в дискотеки, партита, кафенета и общуване с приятели.

Ерата на глобализация и информация и употребата на социалните мрежи е причина за пасивно използване на свободното време – интернет, гледане на телевизия, четене на т.нар. жълта преса и др. Активната форма на използване на свободното време на студентите включват посещения на нощни клубове, дискотеки, купони и др. Тези форми на реализиране на свободното време водят до намаляване на физическата активност (Nuviola, Gómez-López, Pérez Turpin, & Nuviola, 2011). Това от своя страна е предпоставка за – здравословни проблеми, затлъстяване, намаляване на трудоспособността, намаляване на вярата в собствените възможности и т.н. (Andrijašević, Paušić, Bavčević, & Ciliga, 2005). Голям брой изследвания потвърждават намаляването на физическата активност в началният период на обучението в университетите (Buckworth, & Nigg, 2004; Nuvala et al, 2011; Stone, McKenzie, Welk, & Booth, 1998, Gošnik, Špehar, & Fučkar Reichel). Резултатите от тези и други изследвания, както и информацията от Световната здравна организация (European Communities, 2007) показват, че периодът от 20 до 25 г. е критичен. В него значително се намалява физическата активност и заниманията със спорт. Времето прекарано в спортни дейности в университетите води до подобряване на образователните и здравословните способности на студентите (Petry, Froberg, Madella & Tokarski, 2008).

Някои автори, изследвайки двигателната активност на студентите установяват, че тя е ниска и продължава да намалява. Иванов (2010) установява, че е налице силно изразена тенденция на негативно намаляване степента на двигателна активност при всички изследвани от него студенти, както и подчертано по-ниската степен на двигателна активност в сравнение с колегите си преди 20 години. Цолов и Дашева (1998) извършват

социологическо изследване, чиято цел е да се проучи отношението на студентите към заниманията с физически упражнения и спорт в свободното време. От изследването става ясно, че 19.44% от анкетираните имат негативно отношение към заниманията с физически упражнения и спорт. Същевременно единодушно е становището, че тяхната оптимална двигателна активност не само, че е важен компонент на здравословен начин на живот, но е важен фактор и за качествената им подготовка и реализация.

Темата за свободното време и по конкретно за спорта в свободното време, като социално явление при студентите е изключително интересна. Редица автори са изследвали този проблем. В изследването си през 2013 г. Сивевска и Попеска ни запознават с извършваните дейности в свободното време на студентите от Факултета за образователни науки на Университета в гр. Шип – Македония. Резултатите от изследването показват, че анкетираните 152-ма студенти нямат много свободно време, а и това което имат не е използвано по най-добрият за тях начин. Всичко това трябва да се има предвид при планирането на животът и работата на факултета. Според авторките трябва още в началото на всяка учебна година да се планират определени дейности, които да позволят на студентите разнообразно да използват свободното си време (Сивевска & Попеска, 2014).

Според Сивевска и Бошкова (2014), за да могат децата да бъдат контролирани и семейството правилно да насочи стремежите и амбициите им е необходима и помощ от социалната среда, и особено от училището. Родителите без знанието за културата на свободното време трудно биха могли да постигнат положителни резултати в тази област при децата.

В изследването си Fehim Cosan, Aytekin Alpulu и Aysel Koseoglu (2009), направено в Marmara Universitesi – Istanbul, установяват, че в свободното време, заетостта на студентите от тренировъския профил, в дейности със спортна насоченост, е много по-активна, в сравнение със студентите от учителския профил.

Резултатите от тези и много други изследвания показват, ролята и значението на спортните занимания в свободното време, особено в периода на следването, както и ролята на семейството, институциите и социалната среда в неговата организация.

## МЕТОДИ НА РАБОТА

Изложените по-горе фактори наложиха провеждането на всеобхватно изследване, което има за **цел** да се проучи и да се сравни мястото на физическата активност и отношението на студентите от едни и същи факултети в различни държави към заниманията с физически упражнения и спорт в свободното им време, както и да проучи мнението на

студентите за ролята на университетите в организацията на свободното им време.

За целите на изследването бе използван анкетният метод. Специално затворената анкетна карта състояща се от 18 въпроса, беше съставена според същността на проучването.

Изследването се проведе през месец януари 2015 г. – в края на зимния семестър на учебната 2014/2015 г. Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%). Данните получени от анкетата са обработени с програма SPSS 19.

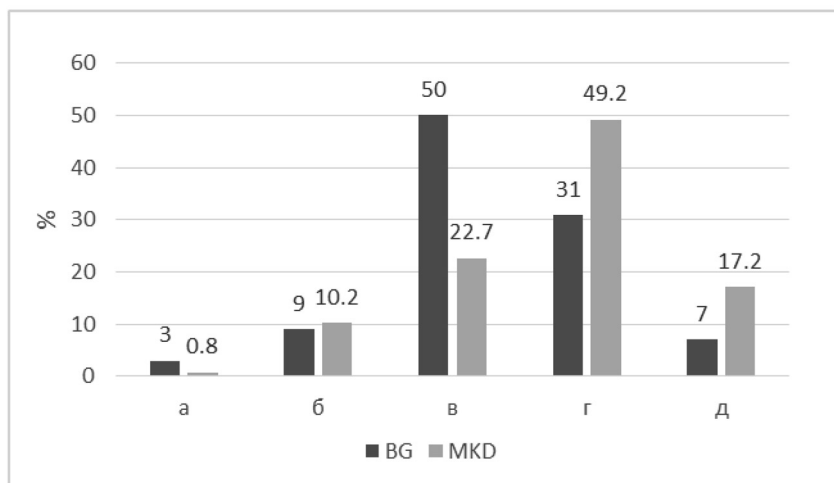
**Обект** на изследването са 294 студента, от бакалаварската степен на обучение, в частност 166 студента от Факултет за начална и предучилищна педагогика (ФНПП) при Софийския университет „Св. Климент Охридски“, България и 128 студента от Факултета за образователни науки при Университет „Гоце Делчев“ – гр. Шип, Македония.

**Предмет** на изследването е мнението на студентите от двата университета, за мястото на физическата активност и спортът в свободното им време.

## РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

В анализа на резултатите са обхванати всички въпроси от анкетата, които имат за цел проучване мястото на физическата активност в ежедневието на студентите и отношението им към заниманията с физически упражнения и спорт в свободното време

На въпроса: *Какво представлява във Вашият живот физическата активност и спорта?*, най-голям процент от българските студенти отговарят, че представляват второстепенна дейност и че има по-важни други дейности – 50%, срещу 22.7% на македонските студенти [в]. Най-голяма част от македонските студенти отговарят, че за тях имат голямо значение. Те смятат, че физическата активност и спортът са много важни по време на следването – 49.2%, срещу 31% на българските студенти [г]. Малка част не им придават голямо значение и важност – 9% от българските и 10.2% от македонските студенти [б], друга част не могат да си представят деня без физическа активност – 7% от българските и 17.2% от македонските студенти [д], а за 3% от българските и 0.8% от македонските студенти [а], нямат никакво значение (виж фиг. 1).



**Фигура 1.** Въпрос: Какво представлява в живота Ви физическата активност и спорта (%)

На въпроса: *По време на основното и средното си образование спортували ли сте активно?*, 50.6% от българските студенти отговарят, че са спортували активно, а 49.4% отговарят, че не са, докато при македонските студенти 59.4% отговарят, че са спортували активно, а 40.6% отговарят, че не са.

На обобщаващия въпрос: *Ако сравните Вашето спортуване през изминалия период (в основното и средно образование) и като студент, повече ли спортувате и се занимавате с физическа активност*, получихме следните резултати: 17.47% от българските и 25.4% от македонските студенти отговарят – повече съм се занимавал със спорт в основното образование. В същата последователност – 31.9% срещу 44.4% – повече съм се занимавал със спорт в средното образование, 17.5% срещу 11.1% отговарят – сега, како студент се занимавам повече със спорт, 18.7% срещу 16.7% – еднакво се занимавам със спорт и сега и преди, а 15.6% срещу 2.4% отговарят – еднакво не се занимавам със спорт и сега и преди.

Въпросите, които следват по-нататък се отнасят до по-конкретни данни за начина, по който спортуват студентите в свободното си време.

Първо искахме да установим – *Колко студентите имат свободно време през деня?* На този въпрос получихме следните отговори: най-голям процент от студентите – от България – 36.14% срещу 30.5% от Македония имат свободни 3-4 часа дневно. Най-голям процент от македонските студенти – 31.3% срещу 34.94% от българските имат свободни 4-5 часа дневно, 16.27% от българските срещу 7.8% от македонските имат свободни 1-2 часа на ден, и в същата последователност 12.65%, срещу

30.5% имат повече от 5 часа свободни на ден. Свободното време в продължение на деня варира в зависимост от годината на обучение на студентите и натоварването със задълженията им във факултета, начина по който се издържат, както и мястото където живеят.

На показателния въпрос: *Занимавате ли се активно с физическа активност през свободното си време, сега като студент?*, 26.5% от всички анкетирани студенти отговарят – „да“, 13.3%, отговарят – „не“, 58.9% – „понякога“ и 1.3% отговарят – „никога“.

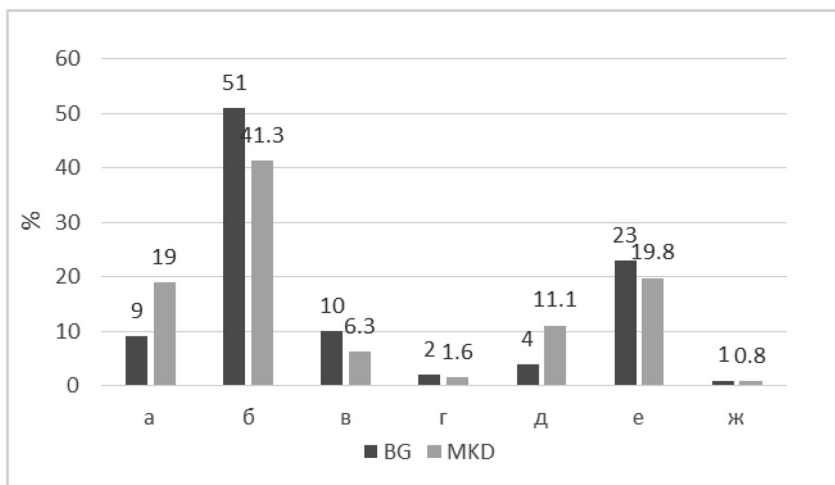
Като логическо следствие на предходния въпрос, са и отговорите на въпроса: *Колко често се занимавате с физическа активност в продължение на една седмица?*, 23.5% от българските, срещу 25% от македонските студенти – 1 път седмично. В същата последователност – 32.5% срещу 24.2% – 2 пъти седмично, 16.87% срещу 22.6% – 3 пъти седмично, 6.63% срещу 8.1% – 4 пъти седмично, 7.2% срещу 9.7% – 5 пъти седмично и 1.2% срещу 6.5% – 6 пъти седмично. Не е малък процентът на студентите, които въобще не се занимават с физическа активност – 12.1% срещу 4% отговарят, че не се занимават въобще със спорт – 0 пъти седмично.

Мненията на студентите са разделени по отношение на въпроса за това дали *студентите са запознати със съдържанието и дейностите за изпълнение на свободното време, които предлага университетът*, а именно – 16.87% от студентите от Софийския университет, срещу 14.8% от студентите от Щипския университет са заявили, че са запознати с предложенията на университета. В същата последователност – 28.31% срещу 41.4% отговарят, че не са запознати, а 54.82% срещу 43.8% са запознати частично.

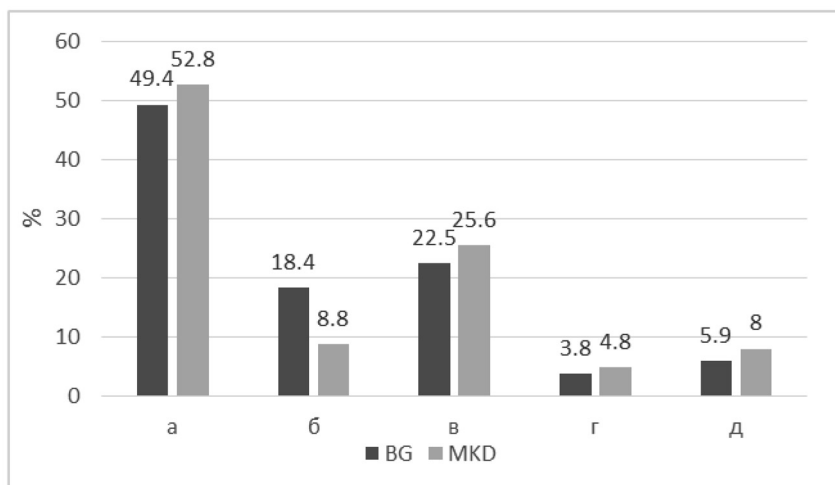
Освен общите въпроси ни интересуваше и въпросът: *Кой от споменатите мотиви е водещ за заниманието Ви със спорт (в последователност студенти от Софийския – Щипски университет), се получиха следните отговори*: 9% срещу 19% отговарят – увлечение към спорта и желание за спортуване [а], 51% срещу 41.3% – със спорт ще поддържам добро функционално и здравословно състояние, закаляване на волята и характера [б], 10% срещу 6.3% – увереност, че ще изпитам приятни емоции [в], 2% срещу 1.6% – възможност да участвам в организирана състезателна дейност [г], 4% срещу 11.1% – спортът ми гарантира рекреативна дейност [д], 23% срещу 19.8% – стремеж за психическо разтоварване [е], а за 1% срещу 0.8% [ж] – заниманието със спорт ще спомогне за бъдещата ми преподавателска дейност (виж фиг. 2).

Относно *предпочитанията на студентите при избора на спортни дейности през свободното им време (в последователност студенти от Софийския, срещу тези от Щипския университет)* обобщихме следните резултати: 59.6% срещу 70.1% предпочитат те да са на открито, а 40.4% срещу 29.9% предпочитат да са в зала или друго затворено помещение; 56.6% срещу 38% от студентите предпочитат да спортуват индивидуал-

но, а 43.4% срещу 62% – групово; 22.3% срещу 57.9% предпочитат заниманията им със спорт да имат състезателен характер, а 77.7% срещу 42.1% – да са без състезателен характер.



**Фигура 2.** Мотиви за занимание със спорт (%)



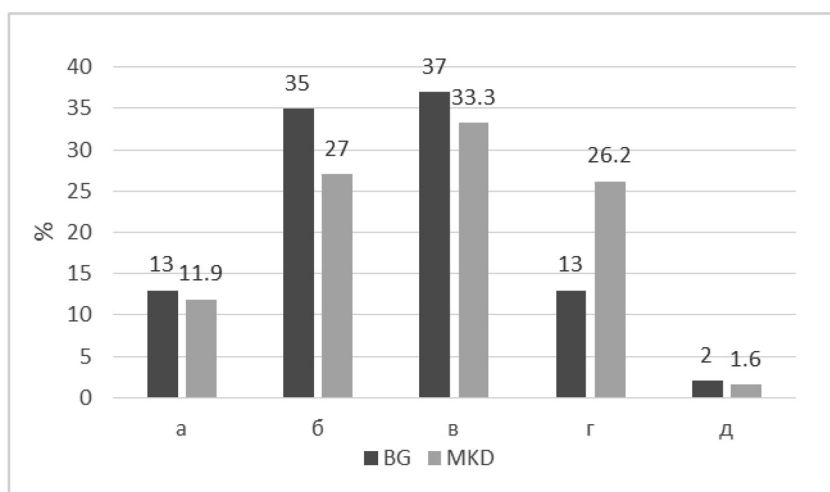
**Фигура 3.** Степен на удовлетвореност от използването на свободното време (%)

На въпроса, отнасящ се до *степената на удовлетвореност на студентите от използването на собственото свободно време като цяло*, почти половината от анкетираните студенти и от двата университета (в последователност Софийски – Щипски университет), т.е. 49.4% срещу 52.8% са заявили, че „предимно са доволни“ от начина, по който използват сво-

бодното си време [а], 18.4% срещу 8.8% са изразили неутрална позиция, т.е. са заявили, че са „нито доволни/нито недоволни“ [б], „доста доволни“ са отговорили 22.5% срещу 25.6% [в], „доста недоволни“ са отбелязали 3.8% срещу 4.8% [г], и „по принцип недоволни“ са заявили отново 5.9% срещу 8% от анкетираните студенти [д]. Процентът на доволни студенти (49.4% срещу 52.8%), се обяснява с фактът, че свободното време е времето, което те сами организират и регулират, избирайки съдържанието и дейностите в него според собствените си желания. Оттук удовлетвореността или недоволството е отражение на собствената им организация и желание, т.е. степента на собствена ангажираност (виж фиг. 3).

Интересни са и отговорите на въпроса: *Смятате ли, че начина по-който използвате свободното си време, ще Ви формира като личности или ще окаже влияние на Вашия характер и поведение?*, 51.2% от студентите от Софийския университет и 54.8% от Щипския университет отговарят с „да“. В същата последователност 7.83% срещу 4% отговарят с „не“, а 40.97% срещу 41.3% отговарят „не съм сигурен/а“.

На пет от предложените отговори на въпроса: *Какво представлява за Вас използването на спортни дейности или движение в свободното време?*, получихме следните резултати (в последователност Софийски – Щипски университет): 13% срещу 11.9% от студентите отговарят – „нужда на съвременния живот“ [а], 35% срещу 27% – „въпрос на личен избор“ [б], 37% срещу 33.3% – „инвестиция в собственото си здраве и благополучие“ [в], 13% срещу 26.2% – „начин на качествено и ефективно използване на свободното време“ [г] и по 2% срещу 1.6% [д] – за някои студенти е „натоварване“ (виж фиг. 4).



**Фигура 4.** Използване на свободното време в спортни дейности (%)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Свободното време на младите хора има специфична структура и играе превантивна роля в техния живот. Начинът, по който младите хора прекарват свободното си време в голяма степен определя и техния стил на живот. Това е от особено значение за бъдещите учители, от които се очаква много по време на преподавателската си работа. Именно те трябва да са пример за учениците, защото както показва практиката, примера представлява едно от най-важните възпитателни средства.

Резултатите от нашето изследване, показват, че студентите имат малко свободно време през деня (33.7% от студентите от двата университета са отговорили, че имат между 3-4 ч. свободно време на ден), а причина затова въпреки задълженията им във факултета може да бъде и мястото на живеене на студентите.

За голяма част от студентите – 38.4% от анкетираните, физическата активност и спорта представляват второстепенна дейност (в частност за 50% от студентите от Софийския университет, което е доста притеснително), а за 2.4%, нямат никакво значение. Големият процент е поразителен, тъй като предполага пренебрегване на физическата активност на личността. Разбира се за това допринасят, както материалните фактори, така и обкръжението.

Тревожен е и фактът, че 8.5 % от анкетираните въобще не се занимават с физическа активност, а 24.6% се занимават 1 път седмично. Едва 14.6% отговарят, че сега како студенти се занимават повече със спорт, отколкото преди. Много голям процент от студентите – 58.9%, посочват, че само „понякога“ се занимават активно с физическа активност през свободното си време, а 13.3% въобще не се занимават със спорт. Причина за това може да бъде и необходимостта от общуване и комуникация, а не от спорт, която е характерна за периода, в който се намират анкетираните, но от друга страна като причина може да бъде и недостатъчното предлагане на качествена материална спортна база, както и продуктивно и добре организирано спортно съдържание, което да отговаря на тяхното свободно време.

Водещи мотиви за заниманието със спорт от страна на студентите са: „Със спорт ще поддържам добро функционално и здравословно състояние, закаляване на волята и характера“ – 46.8% от анкетираните студенти, „Стремеж за психическо разтоварване“ – 21.4%, „Увереност, че ще изпитам приятни емоции“ – 8.2%, „Увлечение към спорта и желание за спортуване“ – 13.6%, „Спортът ми гарантира рекреативна дейност“ – 7.1%, „Възможност да участвам в организирана състезателна дейност“ – 2%, „Заниманието ми със спорт ще спомогне за бъдещата ми преподавателска дейност“ – 0/9%. Мотивите, обаче твърде рядко се проявяват



в чист вид. Те, много често са породени от индивидуалните страсти, пристрастия, суети, вътрешни противоречия и конфликти на личността. Психо-емоционалната нагласа на индивида задейства цялостната му мотивационна система, която регрупира приоритетите и извежда на преден план мотивацията за занимание със спорт. Това е предпоставка да се отчитат посочените по-горе мотиви, тяхната сила, устойчивост, йерархия, динамика, нюансите и взаимовръзките при отделните студенти.

Предпочитанията на студентите от Софийския университет при избора на спортни дейности през свободното им време показва, че 59.6% от тях предпочитат те да са на открито, а 40.4% да са в зала или в друго затворено помещение. При студентите от Щипския университет 70.1% предпочитат да са на открито, а 29.9% са за затворени помещения. Това ни навежда на мисълта, че Университетите трябва да предлагат съвременна открита и затворена спортна материална база на своите студенти, за да могат активно да спортуват и да запълват пълноценно и целесъобразно свободното си време със спорт. Липсата на такава материална база е и най-големият проблем на Софийския университет от години наред, докато този проблем не съществува в Щипския университет, където преди няколко години беше изградена модерна спортна зала.

За успешното практикуване на всички желани спортове от студентите в свободното им време университетите от двете държави трябва да осигурят свободен достъп до всички свои бази по определен график. Що се касае до Софийския университет, възможно най-скоро неговото ръководство трябва да предприеме осъществяването на стратегия по изграждането на собствена спортна материална база, за да може да откликне на съвременните изисквания по отношение на спорта, както от страна на студентите, така и от страна на Министерството на спорта в Република България. Подобна е ситуацията и в университета в гр. Щип, където капацитета на наличната спортна зала е максимално уплътнен. Бъдещите действия на ръководството на университета, подпомогнати от Агенцията за Младешта и спорта и Министерството на образованието, като институции отговорни за насърчаване и развитие на университетския спорт, трябва да бъдат насочени към изграждане на нови спортни съоръжения, които ще позволят включването и развиването на нови спортове. Следвайки интересите на студентите, бъдещите действия трябва да бъдат насочени към финансиране на изграждането на футболно игрище, фитнес зала, тенис кортове, стена за катерене, закрит басейн (Popeska, Janevik – Ivanovska, Barbareev & Jovanova – Mitkovska, 2014; Popeska & Jovanova – Mitkovska, 2014).

Резултатите, които получихме показват, че студентите нямат много свободно време, а и това, което им остава не е полезно запълнено. Всичко това трябва да се има предвид при планирането на живота и работата,

както на отделните факултети, така и на Университетите като цяло. Нужно е още в началото на всяка учебна година да се планират конкретни спортни дейности, които биха позволили студентите качествено да усвоят свободното си време, като се вземат под внимание техните желания и интереси, благодарение на които, те ще се развиват и усъвършенстват. Включването в различни спортове и спортни дейности на студентите по време на следването представлява възможност за упражняване и усъвършенстване на различни спортове в бъдеще (Engel & Nagel, 2011). Това е показател за значимостта на университетите и най-вече на Департамента по спорт при Софийския университет и съответно на Университетския спортен център в Щипсия университет в посока на утвърждаване на ролята и стойността на спортната активност в свободното време, избора на спортните прояви и дейности, които да бъдат предложени на студентите, както и тяхната роля в организирането и реализирането на свободното им време.

#### Литература

1. Иванов, А. (2010). *Спортът в бюджета на времето на студентите*. Спорт и наука, 4, (2), 351-354.
2. Сивевска, Д., Попеска, Б. (2014). *Свободното време на студентите од Педагошкиот факултет во Штип*. Во тематски зборник „Савремене тенденције у наставним и ваннаставним активностима на учитејским (педагошким) факултетима“, 06.12.2013, 240-253, Враће, Универзитет у Нишу, Учитејски факултет у Враћу.
3. Сивевска, Д., & Ефтимова Бошкова, Б. (2014) *Родителите и слободното време на децата*. Современото воспитание и образование – состојби, предизвици и перспективи. Научно-стручна конференција со меѓународен карактер, 14 мај 2014, Штип, Р.Македонија.
4. Цолов, Б., Д. Дашева. (1998). *Проучване на одношението на студентите към заниманията с физически упражнения и спорт в свободното време*. Спорт и наука, № 4, 48-52.
5. Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T & Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology* 37(1), 21-31.
6. Arbunić A. (2006). Slobodno vrijeme djece otoka hvara i njihova dob, *Odgojne znanosti*, 8 (1-11), 171- 190.
7. Badrić M., Prskalo, I. & Šilić, N., (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih I ruralnih područja, [Differences in the structure of leisure time between students in urban and rural environments. In Croatian.] *Physical education / Tjelesna i zdravstvena kultura*, 6Th FIEP European Congress / 6. FIEP europski kongres, Poreč, Croatian.
8. Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal Of American College Health*, 53(1), 28 – 34.
9. Budimir – Ninković, G. (2008). Pedagogija slobodnog vremena – hristomatija [Pedagogy of leisure time – hristomaty. In Serbian.] *Jagodina: Pedagoski fakultet*.
10. Colleen, S., Conley, C., Travers, L., & Bryant, F. (2013). Major article promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: the benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal Of American College Health*, 61(2), 75-86.

11. Cosan, F., Alpallu, A., & Koseoglu. A. (2009). *Реализиране на свободното време на студентите от Висшето училище за физическа култура и спорт към Marmara universitesi – Istanbul*. Спорт и наука, LIII, № 5, 118-123.
12. Gošnik, J., Špehar, N & Fučkar Reichel, K. (2011) Perspektiva kolegija tjelesna i zdravstvena kultura na visokim Učilištima – bodovanje predmeta u ects-u. 17 Ljetna Škola Kineziologa Republike Hrvatske, [In Croatian: The future of subject physical and health culture at high schools – obtaining ECTS], 17 Summer school of kineziologist] pp. 278 – 283.
13. Mlinarević, V., Miliša, Z., Proroković, A. (2007). *Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra*, Pedagogijska istraživanja, (1334-7888), 4 (2007), 1, 81-99.
14. Nuviala, A, Gómez-López, M., Pérez Turpin, J., & Nuviala, R. (2011). Lifestyle and Physical Education. Journal of Human Kinetics, 27, 147-160.
15. Petry, K., Froberg, K., Madella, A & Tokarski, W. (2008). Higher Education in Sport in Europe. From Labour Market Demand to Training Supply. Meyer & Meyer Sport (Uk).
16. Popeska, B., Janevik – Ivanovska, E., Barbareev, K., & Jovanova – Mitkovska, S. (2014) Sport and recreation activities at the “Goce Delcev” University – Shtip, Republic of Macedonia – differences in students opinions for its realization in dependence on certain characteristics, 9th FIEP European Congress, Physical Education and Sport – Competences for Life, 7th International Scientific Conference “Sport, Stress and Adaptation”, 9 – 12 October, 2014, (pp. 210-217). National Sport Academy “Vasil Levski”, Sofia, Bulgaria. Book of abstracts Sport & Science Extra Issue, 2014.
17. Popeska, B., & Jovanova-Mitkovska, S. (2014) Realization of sport and recreation curriculum at University “Goce Delcev” Stip, Republic of Macedonia – analysis of students opinions. In Proceeding Book of 6 th International Scientific Conference “Modern tendencies in physical education and sport” 07-08 Nov Bulgaria. 2014, Sofia, (pp. 134 – 150).
18. Rupić, J., & Buntić, J. (2005). Young people’s lifestyle and preferences in spending leisure time. U D. Milanović, & F. Prot (Ur.), 4th International Scientific Conference on Kinesiology – Science and Profession – Challenge for the Future (pp. 309 – 312). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
19. Stone EJ, McKenzie TL, Welk GJ, & Booth M. (1998). Effects of physical activity interventions in youth: review and synthesis. Am J Prev Med. 15, 298–315.
20. Tomić, R., & Hasanović, I., (2007). Mladi i slobodno vrijeme, OFF SET: Tuzla.